

inhalt

**bei sich selbst zu hause sein
quelle von kraft und weisheit 8**

**die innere heimat
das erforschen des eigenen
raums 17**

**verbunden mit den weisen frauen
vorbilder aus der geschichte 22**

**selbstbestimmt leben
krafträuber, kraftquellen 30**

**auf dem weg zur wilden kraft
schamanismus, magie und
fauler zauber 40**

**in die tiefen räume des
körpers sinken
die entdeckung der langsamkeit 48**

**im gewebe familiärer
strukturen
großmutter, mutter, tochter 52**

**gemeinsam stark sein
freundinnen 60**

**mit mut und fantasie
der geist der frauenbewegung 64**

**tränen lachen
subtile demütigungen 71**

wortgarten

die macht der worte 76

lebenslustige eigenmacht

entspannt alt werden 82

kalte füße

ehrliche bestandsaufnahme 90

verbunden mit der wilden kraft

die weise alte im märchen 94

am anfang war das träumen

wahrnehmung und deutung 101

aus anderem holz geschnitzt

**der stammtisch der neunzig-
jährigen 109**

verbinden und verbünden

die magie der weisen alten 114

**der energie auf den grund
gehen**

die ur-information 125

**vogelwild glücklich sein
göttinnenkraft 138**

starke frauen

vorbilder, leitbilder 142

magische befreiung

rituale für die weise frau 150

quellen und information 160